

## Yoga Netzwerk Süd e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Verbreitung von Yoga  
als Philosophie, Wissenschaft und Gesundheitsvorsorge



### Mit YOGA die innere Sonne scheinen lassen

#### 4 Kursabende im Juli in der Yoga Praxis in Vogt

Mit Körper-, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aktivieren wir die Lebensenergie und regenerieren. Wohlbefinden, innere Ruhe und vermehrte Lebensfreude verjüngen uns und lassen uns den Sommer genießen.

Bei schönem Wetter findet der Yoga Unterricht im Freien auf der Terrasse statt.

Dienstag von 19:30 bis 21:00 ab 2. Juli mit 4 Terminen

#### Yoga für Bauch, Beine und Beckenboden (90 Minuten)

Die Übungen (Asanas) halten die Muskeln geschmeidig, trainieren sie und straffen Gesäß, Beine, Bauch und Beckenboden. Lymphsystem, Kreislauf und Durchblutung werden angeregt. Die Kräftigung der tiefen Muskulatur bewirkt eine verbesserte Haltung und unterstützt die Gesundheit. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen und führen zu mentaler Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Geeignet für alle. Gebühr: 56€



Mittwoch von 18:30 bis 19:45 ab 3. Juli mit 4 Terminen

#### Yoga Intensiv zum Auftanken (75 Minuten)

Dynamisch ausgeführte Asanas sind der Schwerpunkt dieses Kurses. Die Übungen dehnen und stärken die Muskulatur, regen den Stoffwechsel an und wirken energetisierend und dem Stress entgegen. Atemübungen (Pranayama) und abschließende Entspannung mittels Body Scan runden die Yogastunde ab. Geeignet für Teilnehmer in guter körperlicher Verfassung. Gebühr: 52€

Mittwoch von 20:00 bis 21:30 ab 3. Juli mit 4 Terminen

#### Yoga der Achtsamkeit (90 Minuten).



Länger gehaltene Asanas verbessern die Beweglichkeit und Kraft des gesamten Bewegungsapparates. Vertiefende Pranayama Techniken und die Übung ‚Antar Darshan‘ zielen auf das Lösen von emotionalen Spannungen und fördern heitere Gelassenheit. Geeignet für Teilnehmer mit Yoga Erfahrung. Gebühr: 56€

Donnerstag 18:30 bis 19:45 ab 4. Juli mit 4 Terminen

#### Yoga für den Rücken (75 Minuten)

Gezielte Yoga Übungen stärken die Muskulatur im Bereich von Rumpf, Bauch und Rücken und mobilisieren die Wirbelsäule. Eine starke Bauchmuskulatur und ein kräftiger Rumpf sind wichtig, um Rückenbeschwerden zu lindern oder vorzubeugen. Atemübungen und abschließende Entspannung mit Body Scan runden das Programm ab. Bei akuten Beschwerden nehmen Sie bitte vorab Kontakt zur Yogalehrerin auf. Gebühr: 52€



Donnerstag 20:00 bis 21:00 ab 4. Juli mit 4 Terminen

#### Entspannung mit Klangschalen (60 Minuten)

Nach einigen Dehnübungen aus dem Yoga machen Sie es sich im Liegen oder Sitzen bequem, um sich von den harmonischen Klangschwingungen der Klangschalen und Fen-Gongs verwöhnen zu lassen. Die Klangschwingungen führen voller Leichtigkeit in eine Phase tiefer innerer Ruhe und stärken ganzheitlich das Wohlbefinden. Geeignet für alle. Gebühr: 44€

**Leitung:** Dagmar Auerbach, Yoga und Ayurveda Lehrerin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin  
**Ort:** Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstraße 31, 88267 Vogt, [www.anandam.info](http://www.anandam.info)

**Anmeldung:** an [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com) senden, **Fragen:** 07529-2442

HIERMIT melde ich mich zu \_\_\_\_\_ an.

Name, Vorname

E-Mail

Anschrift

Handy

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.

Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Ort, Datum

Unterschrift

Mitglied der International  
Yoga Fellowship Movement  
[www.yoganetzwerk.de](http://www.yoganetzwerk.de)



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 07529 / 24 42 •  
[yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com) • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse  
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94650501100086124010